



11月 給食献立表



築港ちどり保育園 平成27年11月1日

日	曜	3歳未満児 10時のおやつ	給食献立名	3時のおやつ
2	月	牛乳 乳ボーロ	肉じゃが 青菜のごま和え 焼きししゃも 柿	牛乳 ミニメロンパン
4	水	牛乳 アンパンマンビスケット	高野豆腐の卵とじ さつまいもの天ぷら ひじきとちりめんの和え物	牛乳 野菜のキッシュ風
5	木	牛乳 ヨーグルト	魚の照焼き 切干大根の和え物 昆布豆 手作りふりかけ	牛乳 豆腐入りあべかわ団子
6	金	牛乳 シュガーサンド	たんぼぼ もも ひまわり すずらん 簡易給食 (パン ジュース パナナ ソーセージ) ばら さくら 親子会食 (焼きそば ブロッコリーのごま和え オレンジ)	牛乳 うす焼きせんべい
7	土	牛乳 ビスケット	きつねうどん パナナ	牛乳 ビスケット
9	月	牛乳 一口カステラ	ポテトときのこのグラタン ブロッコリーの塩ゆで 白菜とチンゲン菜のスープ	牛乳 さつまい入り蒸しパン
10	火	牛乳 ミレーフライ	さんまのかば焼き 柿なます みそ汁	牛乳 おにぎりせんべい
11	水	牛乳 リッツ	関東煮 キャベツのサラダ ポークシューマイ	牛乳 りんごのボンファム風
12	木	牛乳 パナナ	鶏肉のゆかり焼き 大豆とひじきの煮物 すまし汁	牛乳 大学芋
13	金	牛乳 こんがりサクサク	お弁当の日	牛乳 まがりせんべい
14	土	牛乳 ビスケット	スパゲティミートソース パナナ	牛乳 ビスケット
16	月	牛乳 乳ボーロ	肉じゃが 青菜のおひたし 焼きししゃも	牛乳 豆腐入りあべかわ団子
17	火	牛乳 スティックパン	鮭のちゃんちゃん焼き 焼きポテト けんちん汁 りんご	牛乳 おさつスナック
18	水	牛乳 アンパンマンビスケット	高野豆腐のオランダ煮 ひじきとちりめんの和え物 みそ汁	牛乳 野菜のキッシュ風
19	木	牛乳 ヨーグルト	魚の照焼き 切干大根の和え物 昆布豆	牛乳 ミニメロンパン
20	金	牛乳 プチ鉾泉	ハヤシシチュー 花野菜のサラダ ゆで卵	牛乳 昆布 かっぱえびせん
21	土	牛乳 ビスケット	きつねうどん パナナ	牛乳 ビスケット
24	火	牛乳 ミレーフライ	マーボー豆腐 華風和え チキンナゲット	牛乳 小魚 さやえんどう
25	水	牛乳 リッツ	関東煮 花しゅうまい 小松菜納豆	牛乳 さつまいのオレンジ煮
26	木	牛乳 パナナ	クリームシチュー ブロッコリーのごま和え ウィンナー	牛乳 ふかし芋
27	金	牛乳 スティックパン	中華おこわ 鶏肉の唐揚げ 青菜のナムル トマト 白菜スープ みかん	牛乳 ムーンライト
28	土	牛乳 ビスケット	スパゲティミートソース パナナ	牛乳 ビスケット
30	月	牛乳 一口カステラ	みそカツ ごまドレッシングサラダ すまし汁 手作りひじきふりかけ	牛乳 焼きもち

※すずらん・ひまわり・さくら組は、10日（火）までに、お米を2合持って来てください。

袋には必ず、クラス名と名前を記入してください。



～感謝の気持ちで食事をしよう～

●食事のあいさつをしていますか？

食卓についたら「いただきます」、食べ終わったら「ごちそうさま」のあいさつは、この時期に身につけたい大切な習慣です。子供は大人の食事の仕方を見て学びます。まずは大人が率先して手本を示しましょう。



「いただきます」

「いただく」は、もともと「頭にのせる」の意味ですが、物をもらったり、飲食することを意味するようになりました。自然の恩恵、米や野菜を作った人、料理をしてくれた人への感謝など、さまざまな感謝の気持ちが込められていると言われています。

「ごちそうさま」

「馳走（ちそう）」は食事の用意で走り回ること。大変な思いをして食材をそろえて食事の準備をしてくれた方への感謝の気持ちが込められていると言われています。



●食事の準備や片付けなどのお手伝いをしていますか？

はじめてのクッキング

できることから少しずつ体験させてあげましょう

- ◎ **ちぎる**
キャベツや白菜などを手でちぎる
- ◎ **むく**
ピーラーを使って根菜類の皮をむく
- ◎ **する**
和え物のごまをする
- ◎ **にぎる**
ごはんをラップで包みおにぎりをにぎる
- ◎ **こねる**
クッキーや白玉団子などの生地をこねる

